

Programme Marche

Du 12 au 18 décembre 2011

Lundi	REPOS
Mardi *	Karim : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire du bas (dans les escaliers) + 15 X 100m Marche rapide et appliquée. Florent : 40' + Renforcements musculaires (escaliers/bras)
Mercredi	Florent : 1h00
Jeudi *	Karim : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire + 20 X 100m Marche rapide et appliquée.. ----- Florent : 40' + Renforcements musculaires (escaliers/bras) + 10 Lignes droites (Pense à me demander les altères qui sont dans la voiture)
Vendredi	Florent : REPOS (tu pourras intervertir avec mercredi si cela t'arrange)
Samedi	Florent : REPOS
Dimanche	Karim : 1h10 de Marche + Gainage, avec le groupe Loisirs Florent : 1h30' Marche + Gainage, avec le groupe Loisirs

* 1h de Marche peut être effectué le matin si possible...

